

社会保険 とっとり

vol.660

2026
4

今月の記事

日本年金機構 年金事務所からのお知らせ

- 事業主の皆さまへ
社会保険の手続きはオンラインサービスをご利用ください

協会けんぽ鳥取支部からのお知らせ

- 被扶養者(ご家族)の皆さまへ 特定健診のご案内
 - 「職場の健康づくり研究室」 第143回 ～健康とは何か～
- ### 社会保険協会からのお知らせ
- 社会保険協会「令和8年度の事業と予算のご案内」
 - **新規事業を始めました!**
ユニバーサル・スタジオ・ジャパン利用助成のご案内



とっとり東照宮(水彩画)
(鳥取県美術家協会理事 福田典高氏)

日本年金機構 年金事務所からのお知らせ

事業主の
皆さまへ

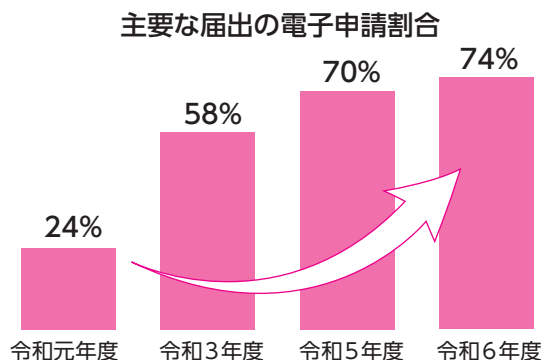
社会保険の手続きは オンラインサービスをご利用ください

届書の作成から通知書の受け取りまでがオンラインで完結します！

電子申請

- 資格取得届や算定基礎届等の社会保険（健康保険・厚生年金保険）手続きを、e-Govやマイナポータルを使って、**オンラインで申請・届出できるサービス**です。
- 主要な届出***の電子申請割合は、令和6年度末に約**74%**となり、多くの方に利用されています。

*資格取得届・資格喪失届・算定基礎届・月額変更届・賞与支払届・健康保険被扶養者異動届・国民年金第3号被保険者関係届



オンライン事業所年金情報サービス

- 毎月の社会保険料額や被保険者データ等の**各種情報・通知書をオンラインで受け取れるサービス**です。一度登録すると、定期的に受け取れます。

オンライン事業所年金情報サービスでこんな情報が受け取れます

名称	概要	メリット
保険料納入告知額・領収済額通知書	社会保険料を口座振替で納付する事業所の、当月の口座振替額と前月の領収済額をお知らせする通知書。	毎月、紙で届く口座振替額・領収済額の通知内容の管理が簡単になります。
社会保険料額情報	月末に納付していただく社会保険料の見込額の情報。	社会保険料額を、毎月20日頃に送付する実際の通知より先に知ることが出来ます。
保険料増減内訳書	保険料の増減に該当する被保険者、増減となった理由及び増減額の情報。	資格取得届等の提出により、前月と当月の社会保険料額に増減が生じた場合に、その理由や対象の被保険者等を知ることが出来ます。
被保険者データ	届書作成プログラム*で簡単に届書を作成するための、事業所情報と被保険者情報のデータ。	社会保険の手続きに必要な一部のデータの入力を省略でき、電子申請の際の手間を省けます。

*届書の作成、電子申請が簡単にできるプログラムです。日本年金機構ホームページから無料でダウンロードできます。

簡単にご登録いただけます！ まずはアカウントの取得から

GビズID

- GビズIDは、1つのID・パスワードで複数の行政サービスにログインできる認証システムで、無料で取得できます。
- 日本年金機構の提供する「届書作成プログラム」と合わせて、**申請に掛かる費用が抑えられます。**

スマホで簡単、
アプリ認証！

e-Govアカウントと電子証明書

- スマートフォンによる認証が難しい方は、e-Govアカウントや、Microsoftアカウントを利用して申請することができます。
- 利用可能な電子証明書は日本年金機構ホームページをご確認ください。

スマートフォンによる
認証が難しい方も！



GビズID 検索

<https://gbiz-id.go.jp>



e-Gov電子申請 検索

<https://shinsei.e-gov.go.jp>

オンライン事業所年金情報サービスの申し込み方法

STEP1

e-Govアプリケーションのインストール

(すでにe-Govアプリケーションをインストールしている場合は、STEP2へ進んでください。)

※e-Gov電子申請トップページ(<https://shinsei.e-gov.go.jp/>)ログインボタン右隣の<e-Govを初めてお使いの方>から、アプリケーションのインストール画面に移りいただき、インストールを事前に行ってください。

STEP2

e-Govへログインのうえ、マイページから[電子送達申込み]を選択します。

e-Govアカウントログイン

メールアドレス

パスワード

パスワードを忘れた方

ログイン

または以下のアカウントでログイン

GビズIDでログイン

Microsoftでログイン

Googleでログイン

利用可能な
アカウントで
ログイン

e-GOV 電子申請

マイページ | 手続検索 | 手続ブックマーク | 申請案件一覧 | メッセージ | 基本情報管理

申請案件に関する通知 **0件** | 手続に関するご案内 **0件** | 公文書 **0件** | 電子送達 **0件**

電子送達申込み

e-Govマイページから
[電子送達申込み]を選択

STEP3

電子送付開始手続きの[申込み入力へ]を選択のうえ、必要な情報を入力して提出します。

e-GOV 電子申請

マイページ | 手続検索 | 手続ブックマーク | 申請済

電子送達申込み一覧

[オンライン事業所年金情報サービス]電子送付開始手続き
 日本年金機構から社会保険料額情報等をオンラインで定期的に受け取る際の手続きです。
申込み入力へ

[オンライン事業所年金情報サービス]電子送付変更手続き
 日本年金機構からオンラインで定期的に受け取る情報を変更する際の手続きです。
申込み入力へ

[オンライン事業所年金情報サービス]電子送付停止手続き
 日本年金機構からのオンラインでの情報の受け取りを停止する際の手続きです。
申込み入力へ

電子送付開始手続きの
[申込み入力へ]を選択

電子送付開始対象の事業所情報

事業所整理記号・事業所番号を入力してください。

事業所整理記号 -

事業所番号

情報・通知書ごとの電子送付希望

電子送付を希望する場合は「希望する」を選択してください。
 希望しない場合は「希望しない」を選択してください。
 ※電子送付する情報・通知書の変更は随時「電子送付変更手続き」で行うことができます。

社会保険料額情報 希望する 希望しない

保険料納入告知額・領収済額通知書 希望する 希望しない

保険料増減内訳書 希望する 希望しない

基本保険料算出内訳書 希望する 希望しない

事業所整理記号・
事業所番号を入力


情報・通知書ごとに
送付希望を選択

ご利用方法等の詳細は日本年金機構ホームページをご覧ください

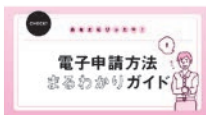
- 日本年金機構のホームページには、おおまかな手続きの手順がわかる動画や、操作手順の詳細を記載したガイドブックを掲載していますので、ぜひ活用ください。

日本年金機構 電子申請 

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>

日本年金機構 オンライン事業所年金情報サービス 

https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online_jigyousho.html



- 電子申請・オンライン事業所年金情報サービスの利用に関するお問い合わせはお電話でもうけたまわります。
《ねんきん加入者ダイヤル(日本年金機構「電子申請・電子媒体申請」照会窓口)》

0570-007-123 (ナビダイヤル) → 「2番」をお選びください。

※050で始まる電話などナビダイヤルをご利用いただけない電話でおかけになる場合は、03-6837-2913 → 「2番」をお選びください。
 (受付時間) 月～金曜日: 8:30～19:00 / 第2土曜日: 9:30～16:00 ※第2土曜日以外の土・日・祝日、12/29～1/3はご利用いただけません。

- 管轄の年金事務所でもお問い合わせをうけたまわります。

お問合せ先

鳥取年金事務所
 鳥取市扇町176
 電話 0857-27-8311

倉吉年金事務所
 倉吉市山根619-1
 電話 0858-26-5311

米子年金事務所
 米子市西福原2-1-34
 電話 0859-34-6111

協会けんぽ鳥取支部からのお知らせ

被扶養者(ご家族)の皆さまへ

特定健診のご案内

特定健診は糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病の予防を目的に、被扶養者(ご家族)さまに受けていただく健診です。

対象者

40歳～74歳(75歳の誕生日の前日まで)の被扶養者(ご家族)さま

※健診受診時に協会けんぽの加入者であることが必要です。

※年齢は、当該年度中にその年齢に達する方が対象となります(誕生日を待たずに受診できます)。

健診の内容

基本的な健診

問診
診察等
身体計測
血圧測定
血中脂質検査
肝機能検査
血糖検査
尿検査

医師の判断で追加の検査が必要とされた方

詳細な健診

心電図検査	貧血検査
眼底検査	血清クレアチニン検査 eGFR

がんのリスクに備えてがん検診も受けられます

お住まいの一部の市町村で特定健診とがん検診を同時に受診することができます

対象年齢、検診内容、受診方法、費用など、詳しくはお住まいの市町村へお問い合わせください。

健診受診までの流れ

1 受診券を準備する

受診券及び特定健診のご案内は、4月中旬頃に被保険者の住所宛に黄色い封筒でお送りしています。

2 予約をする

受診日と受診場所を決定して、健診機関へ直接お電話にてご予約ください。

※健診費用・健診実施機関は4月中旬頃に黄色い封筒でお送りする

特定健診のご案内等をご確認ください。

市町村が実施している「集団健診」は、「特定健診」と「がん検診」がセットで受けられますので、ぜひご利用ください。

※同時受診ができない市町村もございます。詳細は、黄色い封筒に同封の健診ガイドをご覧ください。

3 健診を受ける

糖尿病などの生活習慣病は、早期には自覚症状がなく、進行しているケースが少なくありません。健診を受けて、自分自身の健康状態がどのレベルなのか把握し、生活改善に向けて取り組みましょう！



全国健康保険協会鳥取支部

☎ 0857-25-0050(代表) 保健グループ

〒680-8560 鳥取市今町2丁目112番地 アクティ日ノ丸総本社ビル5階



最新の情報は
公式LINEやメール
マガジンで配信中
ご登録はこちら▶



メールマガジン



公式LINE



第143回 健康とは何か

1946年、WHOは健康を「病気や虚弱がないだけでなく、身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態である」と定義した。「病気の不在＝健康」という狭い見方を乗り越えようとした点で画期的ではあったが、今日に至るまで多くの批判もある。最大の課題は「完全」という言葉である。人は誰しも、身体の痛みや気分の落ち込みなど、日々さまざまな不完全さを抱えながら生きている。健康を「完全に良好」な状態としてしまうと、慢性疾患を持ちながら充実して生活する人や、障がいがありながら豊かに人生を送る人をすべて「健康ではない」と分類することになってしまうからだ。健康とは一枚の写真のように切り取れる静的な結果ではなく、波のようにゆらぎ、変化し続ける「動画」として捉えるべきものである。

▼「よく生きる」ための土台としての健康

このような「健康とは何か」という問いを深めるには、医学的定義だけでなく哲学の光が不可欠である。古代ギリシャの哲学者アリストテレスは、『ニコマコス倫理学』において「善」の究極の姿を「幸福（エウダイモニア）」とした。これは短期的な快楽ではなく、「その人が、自分の能力を十分に発揮し、生きるべき仕方に従って生きている状態」を指す。この観点から見れば、健康とは単なる身体の不調の有無ではなく、その人が「自分らしい生」を営むための基盤であり、よく生きるための「手段」にすぎない。

しかし現代の医療や社会では、血圧や血糖値といった数値そのものが目的化しがちである。健康を自己目的化する「健康至上主義」に陥り、「完璧な健康」を追い求めるあまり、かえって食事がストレスになり不安が増すという本末転倒な事態すら起きている。健康もまた

日々の「良き習慣（エトス）」の積み重ねによって育まれるものであり、単発の介入で得られるものではない。

▼医療者が哲学的健康観をもつ意味

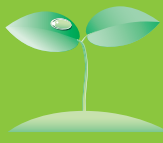
現代のウェルビーイング研究が示すように、身体的健康に加えて、ポジティブな感情、他者との温かい人間関係、そして人生の意味といった要素が揃ってはじめて、人は「よく生きる」ことができるのである。我々医療者がこのような哲学的な健康観を持つことで、臨床の現場には確かな変化が生まれる。「検査値が正常なら健康」という狭い枠組みを超え、生活全体を包括的に診る家庭医的視点がより深まっていくはずだ。目の前の患者が何に苦悩し、どのような人生を望んでいるのか。その人生物語に静かに耳を傾けることこそが、医療の本質をより豊かなものにする補助線となるのではないだろうか。



鳥取大学医学部
地域医療学講座
准教授

孫 大輔
(そん だいすけ)

今月から新たに孫 大輔准教授より「職場の健康づくり研究室」へご寄稿いただきます。



(一財)鳥取県社会保険協会からのお知らせ

電話 0857-27-1859 FAX 0857-30-7133 ホームページ [鳥取県社会保険協会](#)

ホームページをリニューアルしております。

(一財)鳥取県社会保険協会

令和8年度の事業と予算のご案内

令和8年度の事業計画と収支予算が理事会で承認されましたので、その内容を次のとおりご報告いたします。

令和8年度事業計画

1. 社会保険振興事業

- (1)会員事業所へ広報「社会保険とつとり」を毎月ネット配信する。
- (2)冊子等を事業所に配布する。
- (3)年金委員・健康保険委員へ参考資料等の提供及び研修会の開催等に協力支援する。

2. 健康保持増進事業

- (1)会員事業所の事業主、被保険者及びその家族の健康づくりを支援するとともに、健康に対する意識の向上を図るための事業を実施する。
 - ①ユニバーサル・スタジオ・ジャパン利用助成事業 (令和8年度新規事業)
 - ②東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム 利用補助事業
 - ③脳ドックの助成事業
 - ④健康づくり講習会への講師派遣
 - ⑤健康づくりのための各種スポーツ大会の開催
 - ⑥健康づくりカレンダーの作成及び無償配布
 - ⑦健康づくりDVDの無料貸出
 - ⑧家庭常備薬の斡旋(5月に送付する協会費払込票に斡旋チラシを同封)
- (2)会員事業所の事業主、被保険者及びその家族の心とからだの健康を応援するため、契約保養施設を設け利用料金の一部補助及び優待利用

令和8年度予算

令和8年度予算		(単位:千円)
経常収益		
受取会費	22,691	
特定資産運用益	2	
雑収益	14	
計	22,707	
経常費用		
社会保険振興事業費	7,381	
健康保持増進事業費	8,233	
管理費	7,054	
計	22,668	
当期経常増減額	39	

新規事業を始めました!

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン利用助成のご案内

ユニバーサル・スタジオ・ジャパンの入場チケット購入費用の一部を助成いたします!!

- 対象者** 会員事業所(協会費を納付されている事業所に限ります。)の被保険者及び被扶養者
- 対象期間** 4月1日から翌年2月末日までの入場チケット購入分
- 助成金額** 1名当たり1,000円(1人一年度1回のみ)
- 助成人員** 300名(1事業所10名・1家族3名まで)
※助成人員に達しましたら締め切らせていただきます。
- 申込方法** 当協会のホームページから申込書を印刷し、ご記入のうえ郵送でお申し込みください。

詳細は、当協会のホームページをご覧ください。



令和8年4月16日 一般財団法人鳥取県社会保険協会